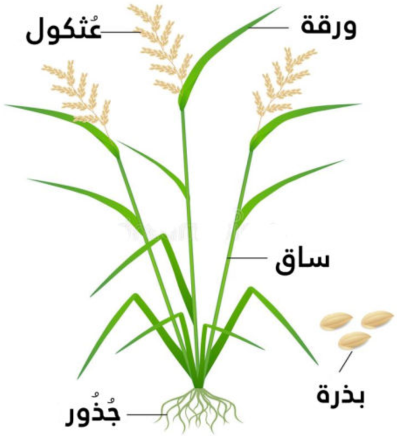
نظرة تعريفيّة عَامّة عن نبات الأرُزِّ.

الْأَرُزُّ مِـنَ الْحُبُـوبِ الْغِذَائِيَّـةِ الْبَـارِزَةِ فِـي الْعَـالَمْ، يُعْتَمِـدُ عَلَيْـهِ كُـلِّيًّـا أَوْ جُزْئِيًّـا حَـوَالَيْ نِصْـفِ سُكَـانِ الْعَـالَمْ، لِأَنَّـهُ مُغَـذٍّ وَغَـيْرَ مُكْـلِفٍ، بِالْإِضَـافَةِ إِلَـى أَنَّـهُ مُتَعَـدِّدُ الاسْـتِخْدَامَاتِ وَيُمْكِـنُ أَنْ يَكُـونَ مُصَـاحِبًا رَائِعًـا لِلْعَدِيـدِ مِـنَ الْأَطْبَـاقِ، وَيَتَرَكَّـزُ أَغْلَبُـهُ فِـي مَنْطِقَـةِ شَرْقِ وَجَنُـوبِ شَرْقِ آسْـيَا، وَيُقَـدَّرُ اِسْتِـهْلَاكُ الْفَـرْدِ مِنْـهُ فِـي بِـهَذِهِ الْمَنْطِقَـةِ بَـيْنَ80 وَ 160 كِيلُوغْرَامًـا سَنَوِيًّا.

مضادّ للأكسدة		مثيرٌ للاستقلاب
مضادّ للإسهال		يوفّر الطاقة
مضاد للالتهاب		رِيجيم صِحِيّ
مضادّ للسرطان		العناية بالبشرة
صِحِيٌّ للقلب		صِحِيٌّ لسكَّر الدّم
صِحِيٌّ للأمعاء		صِحِيٌّ لضغط الدّم
خالٍ من الغلوتين		الإفراطُ فيه ضارّ

وَالْأَرُزُّ نَبَاتٌ عُشْـبِيٌّ حَوْلِـيٌّ مِنْقَعَيٌّ (أَيْ يَنْمُـو فِـي أَحْـوَاضٍ تَغْمُرُهَـا الْمِيَـاهُ وَلَا غِـنَى لَهُ عَـنِ الْمَاءِ)، حَبُّهُ يُشْبِهُ حَـبَّ القَمْحِ، وَيَنْتَمِي إِلَـى فَصِيلَةِ النَّجِيلِيَّاتِ، وَالَّتِـي يَنْتَمِي إِلَيْـهَا أَيْضًـا نَبَاتُ الْقَمْحِ وَالذُّرَةِ وَالشَّعِيرِ وَالشُّوفَانِ والدُّخْنِ.



رسم تخطيطي عامّ وَمبسّط عامّ الأرزّ.

وَلِأَهَمِّيَّةِ الْأَرُزِّ فِي مَنْطِقَةِ جَنُوبِ شَرْقِ آسْيَا أَصْبَحَ مَوْضِعَ السُّؤَالِ عِنْدَ تَحِيَّةِ شَخْصٍ لِشَخْصٍ آخَرَ. فَفِي الصِّينِ – مَثَلًا لَا يَقُولُ الشَّخْصُ لِمَنْ يُقَابِلُهُ "كَيْفَ حَالُكَ؟" وَإِنَّمَا يَقُولُ "هَل أَكَلْتَ أَرُزَّكَ الْيَوْمَ؟".

فنان تشكيلي صيني ينثر 1000 قطعة ذهبية بحجم حبوب الأرز في شينجهاي . [source:SCMP]

فِي سَنَةِ 2021 نَثَرَ الْفَنَّانُ التَّشْكِيلِيُّ الصِّينِيُّ يَانْغْ يسين 1000 حَبَّةً ذَهَبِيَّةً بِحَجْمِ حُبُوبِ الْأَرُزِّ فِي مَدِينَةِ شَنْغْهَايْ الصِّينِيَّة، أَمَلًا لِزِيَادَةِ الْوَعِيِّ الْعَامّ حَوْلَ مُشْكِلَةِ هَدْرِ الطَّعَام، فقد شَبَّهَ الْأَرُزَّ بالذَّهَب وَذَلِكَ لِمَكَانِهِ الْبَارِزِ فِي إِنْقَاذِ الْمَلَايِين مِنَ الْبَشَرِ مِنْ خَطَرِ الْمَوْتِ جُوعًا.

وَالصِّينُ هِيَ الْمَوْطِنَ الْأَصْلِيَّ لِلْأَرُزِّ وَمِنْهُ اِنْتَقَلَ إِلَى الْمَنَاطِقِ المجاورةِ، فَقَدْ أَظْهَرَت اِكْتِشَافَاتٌ أَثَرِيَّةٌ حَدِيثَةٌ بِاسْتِخْدَامِ الْكَرْبُونِ الْمُشِعّ أَنَّ الْأَرُزَّ زُرِعَ بِالْفِعْل قَبْلَ 9400 سَنَةٍ عَلَى الْأَقَلّ فِي الصِّين، وبالتَّحْدِيدِ فِي مَصَبّ نَهرِ الْيَانِغْتِسي «長江» بِالْقُرْبِ مِنْ مَدِينَةِ شَنْغَهَايْ.

مصبّ نهر اليانغتسي بالقرب من مدينة شنغهاي الصينية هي الموطن الأصلي للأرزّ (2010). [sourcer: Woller]

ومن الصِّينِ اِنْتَقَلَتْ زِرَاعَتُهُ إِلَى قَارَّاتِ الْعَالَمْ الْأُخْرَى. وَتَحْتَاجُ زِرَاعَةُ الْأَرُزِّ إِلَى حَرَارةٍ مُرْتَفِعَةٍ نِسْبِيًّا، تَتَرَاوَحُ بَيْنَ 17 و °27 مِئَوِيَّة،

وَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ مَا بَيْنَ 150 وَ 180 يَوْمًا حَتَّى يَكْتَمِلَ نُمُوُّهِ. كَمَا يَحْتَاجُ إِلَى مِيَاهِ رَيٍّ كَثِيرَةٍ طِوَالَ فَصْلِ النُّمُوِّ مَعَ صَرْفٍ جَيِّدٍ.

بِحَسَبِ اِتِّحَادِ الْأَرُزِّ الْأَمْرِيكِيِّ يَتَوَافَّرُ أَكْثَرُ مِنْ 120 أَلْفَ نَوْعٍ مِنَ الْأَرُزِّ مُصَنَّفَةً حَسْبَ حَجْمِ الْحَبَّةِ (طَوِيلَة، مُتَوَسِّطَة أَوْ صَغِيرَة) وَحَسْبَ اللَّوْنِ وَالرَّائِحَةِ أَيْضًا.

وَيَتَطَلَّبُ الْأَرُزُّ تُرْبَةً صَلْصَالِيَّةً أَوْ طِينِيَّةً ثَقِيلَةً، وَيَتَحَمَّلُ مُلُوحَةَ التُّرْبَةِ. وَيَتَرَاوَحُ اِرْتِفَاعُ الْأَرُزِّ عِنْدَ اِكْتِمَالِ نُمُوِّهِ مَا بَيْنَ 70 و 150 سَنْتِيمِتْرًا. وَكُلُّ سُنْبُلَةٍ تُعْطِي مَا بَيْنَ 50 و 150 حَبَّةٍ .

وَنَظَرًا لِجَمَالِهَا تُعْتَبَرُ حُقُولُ الْأَرُزِّ قِبْلَةً لِلسِّيَّاحِ الْمَحَلِّيينَ وَالْأَجَانِب مِنْ مُخْتَلِفِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.

وَتُوجَدُ طَرِيقَتَانِ لِزِرَاعَةِ الْأَرُزِّ هُمَا:

حقول مستوية أرزّ اليابان (2007). [source: Brian Adler]

1- **طَرِيقَةُ الشَّتْلِ:** وَهِيَ أَكْثَرُ الطُّرُقِ اِنْتِشَارًا وَخَاصَّةً فِي جَنُوبِ شَرْقِ آسْيَا وَتَحْتَاجُ إِلَى عَمَالَةٍ كَثِيرَةٍ وَرَخِيصَة. وَتَتَلَخَّصُ هَذِهِ الطَّرِيقَةُ فِي عَمَلِ أَحْوَاضٍ خَاصَّةٍ لِزِرَاعَةِ الشَّتْلَات. وَعِنْدَمَا يَبْلُغُ طُولُ الشَّتْلَةِ حَوَالَيْ 20 سَنْتِيمِتْرًا فَأَكْثَرْ تُنْقَلُ الشَّتْلَاتُ يَدَوِيًّا مِنَ الْأَحْوَاضِ إِلَى الْحُقُولِ الَّتِي تَكُونُ مَغْمُورَةً بِالْمِيَاهِ. ويُطْلَقُ عَلَى هَذِهِ الطَّرِيقَة "طَرِيقَةُ الزِّرَاعَةِ الرَّطْبَة".

2- طريقة البَذْر: وتُطَبَّقُ فِي الْمَنَاطِقِ غَيْرِ الْمُسْتَوِيَة الَّتِي لَا تَصْلُحُ لِلْغَمْرِ بِالْمِيَاهِ أَوْ حَيْثُ تَقِلُّ الْيَدُ الْعَامِلَة.

3- وَتَتَلَخَّصُ هَذِهِ الطَّرِيقَةُ فِي وَضْعِ الْبُذُورِ فِي الْأَرْضِ وَهِيَ جَافَّة ثُمَّ تُرْوَى بِالْمِيَاهِ. وَيُطْلَقُ عَلَيْهَا "طِرِيقَةُ الزِّرَاعَةِ الْجَافَّةِ" وَعَادَّةً مَا تُسْتَخْدَمُ الْآلَاتُ الزِّرَاعِيَّةُ الْحَدِيثَةُ فِي عَمَلِيَّةِ الْبَذْرِ وَالْحَصَادِ.

حقول أرزّ غير مستوية، إندونيسيا (2013). [Source: John Philip Harper]

وَقَدْ بَلَغَتْ مِسَاحَةُ الْأَرْضِ الَّتِي زُرِعَتْ أَرُزًّا فِي الْعَالَمْ عَامَ 1983 حَوَالَيْ 360 مَلْيُونِ فَدَّانٍ، أَنْتَجَتْ حَوَالَي 450 مَلْيُون طُنٍّ، وفِي عَامِ 2001 نَحْوَ 151.6 مَلْيُونَ هِكْتَارٍ أَنْتَجَتْ نَحْوَ 592.8 مَلْيُونِ طنٍّ مِنَ الْأَرُزِ.

وَيَتَرَكَّزُ مُعْظَمُ الْإِنْتَاجِ فِي قَارَّةِ آسْيَا الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ نُطْلِقَ عَلَيْهَا "قَارَّةَ الْأَرُزِ" إِذْ تَبْلُغُ الْمِسَاحَةُ الْمَزْرُوعَةُ فِي آسْيَا حَوَالَيْ 326 مَلْيُونَ فَدَّانٍ أَيْ بِنِسْبَة حَوَالَيْ 90% مِنْ مَجْمُوعِ الْأَرَاضِي الَّتِي تَزْرَعُ أَرُزًّا فِي الْعَالَمْ.

وَمِنْ أَهَمِّ الدُّوَلِ الْمُنْتِجَةِ لِلْأَرُزّ: الصِّينُ، الْهِنْدُ، وَبَنْغِلَادِيش، وَإِنْدُونِيسِيَا، وَفِيتْنَام، وَتَايْلَانْد ، وَمَيْنَامَارْ وَالْفِيلِّيبِّين،وَالْبَرَازِيل، وَكَمْبُودْيا ، وبُورْمَا، وَالْيَابَان، مُرَتَّبَةً تَنَازُلِيًّا حسْبَ كَمِّيَّةِ الْإِنْتَاج.

وَيُزْرَعُ الْأَرُزُّ بِكَمِّيَّاتٍ أَقَلَّ فِي الْقَارَّاتِ الْأُخْرَى الَّتِي تُرَتَّبُ تَنَازُلِيًّا كَمَا يَلِي: قَارَّةُ أَمْرِيكَا الْجَنُوبِيَّة، ثُمَّ أَفْرِيقِيَا، ثُمَّ أَمْرِيكَا الشَّمَالِيَّة، ثُمَّ أُورُوبَّا.

وَإِلَى جَانِبِ اِسْتِخْدَامِ الْأَرُزِّ غِذَاءً يَدْخُلُ فِي بَعْضِ الصِّنَاعَاتِ مِثْلَ صِنَاعَةِ النَّشَا، وَالْغِرَاءِ، وَالْبِيرَةِ، وَبَعْضِ الْخُمُورِ، وَمُسْتَحْضَرَاتِ التَّجْمِيلِ.

كَمَا يُسْتَخْدَمُ قَشُّ الْأَرُزِّ فِي صِنَاعَةِ الْوَرَقِ النَّاعِمِ وَصِنَاعَةِ الْحُصُرِ وَالْقُبَّعَاتِ، وَتَسْتَخْدِمُ الصِّينُ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ قَشَّ الْأَرُزِّ فِي مَشْرُوعَاتِ تَثْبِيتِ الْكُثْبَانِ الرَّمْلِيَّةِ مُكَوِّنَةً بِذَلِكَ حَاجِزًا طَبِيعِيًّا الْهَدَفُ مِنْهُ حِمَايَةُ كُلِّ مَا يُوجَدُ وَرَاءَ هَذِهِ الْخُطُوطِ مِنْ مُنْشَآتٍ اِقْتِصَادِيَّةٍ أَوْ زِرَاعِيَّةٍ أَوْ سُكَّانِيَّةٍ.

تُظهر صورة عمّال في صحراء الصين يستخدمون قشّ نبات الأرز لتثبيت الكثبان الرّملية التي تقف كخطوط أولية أمام تقدّم زحف الرّمال إلى المنطقة المراد حمايتها من التصحّر. [source: CAS]

وَتَكْثُرُ بِالْأَرُزِّ الْمَوَادُّ النَّشَوِيَّةُ الَّتِي تُمَثِّلُ 80% مِنْ تَرْكِيبِهِ الَّتِي تُوَلِّدُ الطَّاقَةَ فِي الْجِسْمِ، بَيْنَمَا تَكُونُ الْبُرُوتِينَاتُ 8% فَقَطْ، وَالْبَاقِي مَاءٌ، وَيَفْتَقِرُ الْأَرُزُّ إِلَى الْأَمْلَاحِ وَالْفِيتَامِينَاتِ الَّتِي تَتَرَكَّزُ فِي قِشْرَتِهِ الَّتِي تُنْزَعُ مِنْهُ فِي أَثْنَاءِ عَمَلِيَّةِ ضَرْبِ الْأَرُزِّ، أَيْ تَقْشِيرِهِ وَخُرُوجِ الْحُبُوبِ الْبَيْضَاءِ الَّتِي نَسْتَخْدِمُها.

وَلِذَلِكَ يُصَابُ السُّكَّانُ الَّذِينَ يَعْتَمِدُونَ عَلَى الْأَرُزِّ الْمَقْشُورِ اِعْتِمَادًا كَامِلًا بِبَعْضِ الْأَمْرَاضِ النَّاجِمَةِ عَنْ نُقْصِ الْفِيتَامِينَاتِ وَخَاصَّةً مَرَضَ "الْبِرِي بِرِي".

- **أَنْوَاعُ الْأَرُزِّ:**

أَنْـوَاع وَأَنْمَـاطُ الْأَرُزِّ كَثِـيرَةٌ جِـدًّا يَفُـوقُ عَـدَدُهَا 120 أَلْفًـا، وَيُوجَـدُ نَـوْعَيْنِ شـائِعَيْنِ فْـي الْمَتَـاجِرِ، النَّـوْعَ الْبُنِّـيَّ والْأَبـيض، وَالْبُنِّـيُّ صِحِّيٌّ أَكْثر وَسِعْرِهُ أَعْلَى نِسْبِيًّا مِنَ الْأَبْيَض.

فَمَـثَلًا تَحْتَـوِي 100غ مِـنَ الْأَرُزِّ الْأَبْـيَضِ عَـلَى 19 ملـغ مِـنَ الْمَغْنِسْـيُّوم، وَ55 ملـغ بُوتَاسْـيُوم، وَ12 ملـغ سِـيلِينْيُوم، بَيْـنَمَا تَـحْتَوِي 100غ مـن الأَرُزِّ الْبُنِّـيِّ عَـلَى 84 ملـغ بُوتَاسْـيُوم، و84 ملغ مَغْنِسْيُّوم، و19 ملغ سِيلِينْيُوم. الْفَرْقُ جَلِيٌّ.

- **النَّشَاطُ الْأَحْيَائِيّ (= الْبِيُولُوجِيّ):**

النَّشَاطُ الْأَحْيَائِيّ فِي التَّجَارِب عَلى الحيَوَانِ وَالْبِيئَةِ الْمُصْطَنَعَة فِي الْمُخْتَبر:

1- مُضَادٌّ لِلْأَكْسَدَة.

2- مُضَادٌّ لِلْإِسْهَال.

3- مُضَادٌّ لِلْاِلْتِهَاب.

4- مُضَادٌّ لِلْسَرَطان.

5- خافِضٌ لِكُولِيسْتيرُولِ الدَّم.

6- خافِضُ سُكَّرِ الدَّم (الْاِعْتِدَالُ فِي تَنَاوُلِه يُخَفِّض، وَبَيْنَمَا التَّمَادِيَ فِي تَنَاوُله يَرْفَعَهُ).

7- خافِضٌ لضَغْطِ الدَّم (الْاِعْتِدَالُ فِي تَنَاوُلِه يُخَفِّض، وَبَيْنَمَا التَّمَادِيَ فِي تَنَاوُله يَرْفَعَهُ).

- **تَنْوِيــهٌ:** هُنَــاكَ حَاجَــةٌ إِلَــى مَزِيــدٍ مِــنَ الْأَدِلَّــة لتَقيِّيــمِ فَعَّاليَّــةِ الْأَرُزِّ لِهَــذِهِ النَّشَاطَاتِ الْبيُولُوجِيَّةِ فِي الْبَشَر.

- **التُّرَاث الْأَدبِي الْقَدِيم:**

- قَالَ عَنْهُ ابْنِ قَيِّمِ الجَوْزِيَّةِ-الْعَالِمُ الْفَقِيهُ الْعَرَبِيُّ (ت: 751هـ): الْأَرُزُّ حَارٌّ يَابِسٌ. وَهُوَ أَغْذَي الْحُبُوبِ بَعْدَ الْحِنْطَةُ، وَأَحْمَدُهَا خَلْطًا: يَشُدُّ الْبَطْنَ شَدًّا يَسِيرًا، وَيُقَوِّ الْمَعِدَةَ وَيَدْبُغُهَا، وَيَمْكُثُ فِيهَا. وَأَطِبَّاءُ الْهِنْدِ تَزْعُمُ: أَنَّهُ أَحْمَدُ الْأَغْذِيَّةِ وَأَنْفَعُهَا إِذَا طُبِخَ بِأَلْبَانِ الْبَقَرْ. وَلَهُ تَأْثِيرٌ: فِي خَصْبِ الْبَدَن، وَزِيَادَةِ الْمَنيِّ، وَكَثْرَةِ التَّغْذِيَّةِ، وَتَصْفِيَّةِ اللَّوْنِ.
- وَقَالَ عَنْهُ عِيسَى بَنِ مَاسَّةٍ (ت: 402هـ): زَعَمُوا أَنَّ مَنِ اِقْتَصَرَ عَلَى الْاِغْتِذَاءَ بِهِ دُونَ سَائِرِ الْأَغْذِيَّةِ طَالَ عُمْرُهُ وَلَمْ يَشُبْهُ فِي بَدَنِهِ تَغَيُّـر أَوْ صُفْرَة. (الْمُرَجَّحُ أَنَّهُ يَقْصِد الْأَرُزَّ الْكَامِل وَالْعُضْويَّ).

- **الطِبُّ الصِّينِيُّ التَّقْلِيدِيُّ:**

اِسْـتِخْدَامَهُ وَخَصائِصُــه الَّــتِي تَمَّ جَمعُهَــا عَــنْ طَرِيــقِ الاسْـتِبْيَانِيَّة أَوْ الاسْـتِجْوَابِيَّة، وَهَـذَا يَشْـتَمِلُ فِـي الْغَالـبِ عَلَى حُبُـوبِ الْأَرُّز الْكَامِـلَة وَالْعُضْوِيَّة.

1- الْإِسْهَال (خُصُوصًا الْأَطْفَال).
2- الزِّنْطارِيَّة.
3- الحُمْرَة (مَرَضٌ جِلْدِيٌّ مُعْدٍ).
4- عُسْرُ الهَضْمِ.
5- السَّرَطَان.

6- سَرَطانَةُ الثَّدْي.

7- الْأَوْرَام.

8- خَزَلُ المَعِدَة.

9- الرُّعَّاف.

10- داءُ الفيلاريَّات.

11- مُشَهٍّ.

12- مُدِرّ لِلْبَوْل.

13- قَابِضٌ.

14- مُلَطِّف.

15- سُوَاغ.

16- خافِضٌ للحَرارَة.

17- مُقَوٍّ لِلْمَعِدَة.

18- طارِدٌ للدِّيدان.

19- تَلْيِينُ البَطْن.

20- مُفِيدٌ لِلْحُرُوق.

21- قَيءُ الدَّم.

22- الْيَرَقَان.

23- الْغَثَيَان.

24- الرَّمَدُ (= الْتِهَابُ الْعَيْن).

25- الْفَالِج.

26- الْبَوَاسِير.

27- الصَّدَفِيَّةُ.

28- الْأَمْرَاضُ الْمُتَعَلِّقَة بِالْجِلْد.

29- التَطْحـال (وُجُـودُ أَنْسِـجَةٍ طِحَالِيَّـةٍ عَدِيـدَةٍ فِي جَـوْفِ الصِّفَاق).

30- رُمَامُ الدَّم.

31- الرُّومَاتِزْمُ.

32- النِّقْرِسُ.

33- الْأَمْرَاضُ الصَّفْراوِيَّة.

34- التقَرُّحَات.

35- الدَّمَّامِل.

36- ضَعْفُ الطِّحَال.

37- سُوءُ التَّغْذِيَّة.

38- احْتِباسُ البَولِ.

- **تَنْوِيـهٌ:** هنـاك حاجـةٌ إلى مَزيـدٍ مـن الأدلَّة لتَقيـم فَعَّالِيَّـةِ الْأَرُزِّ لِهَـذِهِ الاسْتِخْدَامَات.

• **مِنْ فَوَائِدِهِ الَّذِي تُؤَيِّدُهَا البُحُوثُ الْعِلْمِيَّةِ:**

تَنْوِيهٌ: اِعْلَمْ أَنَّهُ لِلْأَرُزِ مَرَاتِبَ فِي الْجَوْدَة، وَلِكَيْ نَحْصُلَ عَلَى فَوَائِدِ الْأَرُزِ يَجِبُ أَنْ يَكُـونَ عُضْـوِيًّا «أورْجَانِيـكْ» أَيْ الَّذِي لَـمْ يَتَعَـرَّض إِلَى إِفْـراطٍ فِي السَّـمَادَ الْـكِيـمْيَائِـيِّ والْمُبِيـدَاتِ الْحَشَـرِيَّة، وَإِلَّا قَـدْ يَحْـدُثْ مَعَنَـا الْعَكْـس فِي جَانِـبِ الصِّحَّةِ. اِخْتِصَاصِيُّو التَّغذِيَّةِ يقُولُونَ أَنَّهُ بِحُكْمِ الْقِيمَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْجَيِّدَةِ إِلَى حَدٍّ مَا لِلْأَرُزِ يَجْعَلُ لَهُ دَوْرًا اِيْجَابِيًّا فعَّالًا إِلَى حَدٍّ مَا عَلَى الصِّحَّةِ بِوَجْهٍ عَامٍّ.

لَا تُوجَدُ الأدلَّة الَّتِي تَدْعَمُ إسْتِخْدَامَ الْأَرُّز كَدَوَاءٍ طِبِّيٍّ مُنْفَرِدٍ أَوْ كَبَدِيلٍ عَنِ الرِّعَاية الصِّحِّيَّة فِي حَالَاتٍ مَرَضِيَّةٍ مُحَدَّدَة، وَلَكِنْ يُسَاعِدُ تَنَاوُلُ الْأَرُّز بِشَكْلٍ مُنْتَظِّمٍ (مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ فِي الْأُسْبُوعِ) عَلَى الْحُصُولِ عَلَى الْعَدِيدِ مِنَ التَّأْثِيرَاتِ الْإِيجَابِيَّة مِنْهَا مَا يَأْتِي:

1- خَفْضُ مُسْتَوَى الكُولِسْتُرولِ الضَّارِّ «أَلْ دِي أَلْ».

2- اِحْتِمَالِيَّة الْوِقَايَّة مِنْ أَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَالْأَوْعِيَةِ الدَّموِيَّة.

3- اِحْتِمَالِيَّة الْوِقَايَّةِ مِنْ سَرَطَانِ الْقُوْلُونِ وَالْمُسْتَقِيم وَالْمِعِدَة.

4- دَعْمُ صِحَّةِ بِوَجْهٍ عَامّ لِلْجِهَازِ الْعَصَبِيّ.

5- يَكْبَحُ الشَّغَفَ (التَّعَلُّق الشَدِّيد) بِالطَّعَام.

6- زِيَادَةُ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّحَمُّلِ لَدَى الرِّيَاضِيِّين.

7- دَعْمُ الصِحَّةِ بِوَجْهٍ عَامّ أَثْنَاءَ فَتْرَةِ الْحَمْلِ.

8- عَامِلٌ صِحِيٌّ يَعْمَل عَلَى ضَبْط مُسْتَوَى ضَغْطِ الدَّمِ بِأَمَانٍ لَدَى الْأَصِحَّاءِ وَمَرْضَى اِرْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّم.

9- عَامِلٌ صِحِيٌّ يَعْمَل عَلَى ضَبْطِ مُسْتَوى سُكَّرِ الدَّمِ بِأَمَانٍ لَدَى الْأَصِحَّاء وَمَرْضَى دَاءِ السُّكَّرِيّ.

10- الْوِقَايَة مِنَ الْإِسْهَال بالدَّرَجَاتِ الشَدِّيدَة وَالْمُتَوَسِّطَة والْخَفِيفَة.

11- يَنْدَرِجُ الْأَرُّزُ ضِمْنَ الْأَطْعِمَةِ الَّتى تُعَزِّزُ النَّومَ الْجَيِّد.

12- أَحَدُ الْمُكَوِّنَاتِ الرَّئِيسِيَّة فِي النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُلَائِمِ لِصِحَّةِ مَرْضَى مُتَلَازِمَةِ الْقَوْلُونِ الْمُتَهَيِّج (= الْعَصَبِيّ).

13- تَبَيَّنَ أَنَّ مُسْتَهْلَكِي الْأَرُزِّ يَمِيلُونَ إِلَى تَنَاوُلِ خُضَار وَفَاكِهَة وَيَبْتَعِدُون عَنِ السُّكَّر الْاِصْطِنَاعِيّ أَكْثَرْ مِنْ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَا يُحَبِّذُونَ الْأَرُزّ.

14- الْعِنَايَة بالْجِلْد والْبَشْـرَة (تَطْبِيقٌ مَوْضِعِيٌّ): وُجِدَ أَنَّ الْمَـرْضَى الَّـذِينَ يُعَـانُونَ مِـنْ اِلْتِـهَابِ بِالْجِـلْدِ -وَيَشْـمَلُ عَـادَّةً حِكَّـةً بِالْجِلْدِ أَوْ جَفافِـهِ أَوْ الطَّفَحُ- تَـحَسَّنُوا بَعْدَ الاستحمام فِي مَاءِ الْأَرُزِّ مُدَّةَ 15 دَقِيقَة عَلَى الْأَقَلِّ مَرَّتَيْنِ بِالْيَوْم.

- **طَرِيقة طَهْيِ الْأَرُزِّ الصِّحِّيَّة:**

أَكَّدَ الْعُلَمَاءُ فِي دِرَاسَةٍ أَجْرَوْهَا مُؤَخَّرًا، أَنَّ طَرِيقَةَ طَهْيِ الْأَرُز تُؤَثِّر عَلَى سَلَامَةِ وَصِحَّةِ الْإِنْسَان.

فَإِذَا كُنْتَ تَعْتَقِدُ بِأَنَّ إِضَافَةَ كُوبَيْنِ مِنَ الْمَاءِ إِلَى كُلِّ كُوبِ أَرُزٍ هِي الْوَصْفَة الصَّحِيحَة لِتَحْضِيرِ الْأَرُزِ فَأَنْتَ عَلَى خَطَأ؛ لِأَنَّ هَذِهِ الطَّرِيقَةَ غَيْرُ صَحِيحَةٍ لَا بَلْ قَدْ تُؤَدِّي إِلَى الضَّرَرِ بِصِحَّتِكَ.

وَالسَبَبُ وَرَاءَ تَقْرِيرِ الْعُلَمَاء، أَنَّ الْأَرُز يُمْكِن أَنْ يَحْتَوِي عَلَى مَادَّةِ الزَّرْنِيخ، وَهِيَ مَسْحُوقٌ أَبْيَضٌ سَامٌّ، يُسْتَخْدَمُ كَمُبِيدٍ لِلْحَشَرَاتِ، وَكَسُمٍّ لِلْجُرْذَان، وَيُسْتَعْمَلُ فِي الطِّبِّ لِمُعالَجَةِ بَعْضِ الأَمْراضِ الجِلْدِيَّةِ، وَكَقَاتِلٍ للنَّبَاتَاتِ الَّتِي تَضُرُّ بِنُمُوِّ الْأَرُزِّ وَنَبَاتَاتٍ ضَارَّةٍ أُخْرَى.

أَمَّا الطَّرِيقَةَ الَّتِي يُؤَيِّدُهَا الْبَحْثُ الْعِلْمِيُّ الَّتِي تَعْتَمِدُ عَلَى نَقْعِ الْأَرُزِ مُدَّةَ 24 سَاعَة قَبْلَ طَهْيِهِ، فَبَيَّنَت أَنَّ نِسْبَةَ مَادَّةِ الزَّرْنِيخ اِنْخَفَضَتْ إِلَى 80 فِي المائة؛ مِمَّا يَجْعَلُهَا الطِّرِيقَةَ الْمُثْلَى لِطَهْيِ الْأَرُزِّ.

التَّحْضِيرات:

1- أَفْضَلُ طَرِيقَةٍ لِطَهْي الْأَرُز :

- اِنْقَعِ الْأَرُز قَبْلَ لَيْلَةٍ مِنْ طَهْيِهِ.
- اِغْسَل الْأَرُز وَصَفِّيهِ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ الْمَاءُ صَافِيًّا دُونَ أَيِّ أَثَرٍ لِلْنَّشَاءِ فِيهِ.

- يُصَفَّى الْأَرُّز.
- يُطْهَى مَعَ إِضَافَةِ خَمْسَةِ أَكْوَابِ مَاءٍ لِكُلِّ كُوبٍ.
- يُوضَعُ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ.
- يُتْرَكُ عَلَى النَّارِ مُدَّةَ 15 دَقِيقَة.

2- **نَقِيعٌ:** كَمَا يُسْتَعْمَلُ مَغْلِيُّ الأَرّز (الْحُبُوبِ الْكَامِلَة بِقِشْرَتِهَا) في مجال التَّداوي عَنْ طَرِيقِ الْفَم، أَوْ كَغَسُولٍ لِلْعِنَايَة بِالشَّعْر.

3- **الْعِنَايَة بِالْبَشْرَة عُمُومًا:** مَزْجُ مِلْعَقَتَيْنِ طَعامٍ مِنَ الْأَرُزِّ الْمَطْحُونِ مَعَ نَفْسِ الْكَمِّيَّةِ مِنَ السُّكَّر الْمَطْحُون وَمِلْعَقَةُ طَعَامٍ مِنَ الْحَلِيب. يُمْزَجُ الْخَلِيطُ جَيِّدًا لِكَي تُصْبِحَ عَجِينَةً مُتَمَاسِكَة وَتُطَبَّقُ عَلَى الْوَجْهِ وَعَلَى الشَّفَتَيْنِ مُدَّةَ نِصْفِ سَاعَةٍ ثُمَّ يُغْسَلُ الْوَجْهُ جَيِّدًا بِالْمَاء. تُكَرَّرُ مُدَّةَ 3 أَيَّامٍ.

4- **الزَّيْت:** يَتَوَفَّرُ فِي الاسْوَاقِ زَيْتٌ يُسَمَّى زَيْتَ نُخَالَةِ الْأَرُزِّ، وَهُوَ زَيْتٌ يُسْتَخْرَجُ مِنَ الْقِشْرَةِ الدَّاخِلِيَّة لِلْأَرُزّ، وَهُوَ مَشْهُورٌ فِي عِدَّةِ دُوَلٍ آسْيَوِيَّةٍ كَزَيْتٍ قَلْبِيٍّ، وَخُصُوصًا. كَمَا يُسْتَعْمَلُ لِأَغْرَاضِ التَّجْمِيل، وَقَدْ أَوْصَت مُنَظَّمَةَ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّة بِاسْتِخْدَامِهِ نَظَرًا لِمُكَوِّنَاتِهِ وَقِيَمِهِ الْغِذَائِيَّةِ الْعَالِيَّة.

- **التَّوْصِيَّات:**

- يُصَنَّفُ الْأَرُزَّ ضِمْنَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يُفَضَّلُ تَنَاوُلُهَا فَوْرَ طَهْيِهَا، لأَنَّهُ لَيْسَ جَيِّدًا فِي تَحَمُّلِ التَّخزِين، وَفِي الدُّوَلِ الْأَسْيَوِيَّة يُعَدُّ تَخْزِينَ الْأَرُزَّ الْمَطْهُوَّ أَمْرًا غَيْرَ مَرْغُوبًا فِيهِ.
- إِنَّ تَنَاوُلَ كَمِّيَّاتٍ مَعْقُولَة مِنَ الْأَرُّز خُصُوصًا النَّوعَ الْبُنِّيَّ أَمْرٌ لَا يُسَبِّبُ الْأَضْرَار إِنَّمَا يُكْسِبُ الْجِسْمَ فَوَائِدَ الْأَرُزِ الْمَذْكُورةُ آنِفًا ، غَيْرَ أَنَّ تَنَاوُلَ كَمِّيَّاتٍ كَبِيرة مِنْهُ (أَيْ الاِعْتِمَاد الْكُلِّيِّ عَلَيْهِ كَغِذَاء رَئِيسِيِّ

خُصُوصًا النَّوْعَ الْأَبْيَض)، فَإِنَّ فَوَائِدَهُ سَتَرْتَدُ وَقَدْ يَؤَدِّي إِلَى الْأَضْرَارِ الْآتِيَّةِ: اِرْتِفَاعُ مُسْتَوى السُّكَّر فِي الدَّم وَمُسْتَوَى ضَغْطِ الدَّم، وَعُسْرًا هَضْمِيًّا، وَرُبَّمَا السُّمْنَة.

- تَنَاوَلْ الْأَرُزّ مرَّةً أَوْ مرَّتَيْنِ فِي الْأُسْبُوعِ فَقَط.
- يُنْصَحُ تَنَاوُلُ الْأَرُزِّ الْبُنِّيّ بَدَلًا مِنَ الْأَرُزِّ الْأَبْيَض، كَوْنُهُ أَقَلَّ ضَرَرٍ فِي حَالِ تَنَاوُلِ كَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ مِنْهُ.
- قَدْ يَحْتَوِي الْأَرُزَّ عَلَى مُسْتَوَى عَالٍ مِنَ الزَّرْنِيْخ، وَبالتَّالِي ، إِذَا لَمْ يَتِمَّ طَهْيُهُ بِشَكْلٍ صَحِيح، فَقَدْ يُؤَدِّي إِلَى مُشْكِلَةٍ صِحِّيَّةٍ فِي الْمُسْتَقْبَل تُسَمَّى التَّسَمُّمِ بالزَّرْنيخ. الْأَعْرَاض الْفَوْرِيَّةُ لِلتَّسَمُّمِ بالزَّرْنيخ هِيَ التَّقَيُّؤ وَآلَامُ فِي الْبَطْنِ وَالْإِصَابَةِ بْالْإِسْهَال، الْأَضْرَارِ الطَّوِيلَة الْأَجَلّ هِيَ تَغْيِيرَاتِ فِي صَبْغَةِ الْجِلْدِ وَالْإِصَابَةِ بَآفَاتِ جِلْدِيَّة، وَتَأْتِي الْمِيَاهُ الْجَوْفِيَّة الْمُلَوَّثة بِمَادَّةِ الزرنيخ مِنْ أَكْبَرِ الْعَوامِلِ الرَّئِيسيَّةِ لِلتَّسَمُّمِ بالزَّرْنيخ، ثُمَّ مَنْتُوجَاتِ التَّبْغ، ثُمَّ الْأَغْذِيَّة.

- **إِدْعمنا:**

أ- هَذِهِ الْمَقَالَة الْمُتَعَلِّقَة بِالْأَرُزِّ بِحَاجَة للتَّوسِّيع. شَارِك فِي تَحْرِيرِهَا، سَوَاءٌ إِنْ كُنْتَ بَاحِثًا أَكَادِيمِيًّا أَوْ خَبِيرًا فِي الأَعْشَاب أَوْ النَّبَاتَاتِ الطِّبِّية.

- **مُعِدُّ الْمَقَالَة:** نَصْرُ الدِّينْ عَمْيَارْ.
- **صَفْحَة:** عِلْمُ النَّبَاتِ الطِّبِّيّ.

- **مَرَاجِع وَمَرَاجِعٌ لِلْإِسْتِزَادَة:**

- اِبْــنُ قَــيِمِ الْجَوْزِيَّــة. الطِّــبُّ النَّبَــوِيّ. ج1. ص220. ط1. الناشــر: دَارُ الْهِلَال – بَيْرُوت .1998.
- عيــون الأنبــاء فــي طبقــات الأطبّــاء - المجلــد 1 - الصــفحة 257 . دار مكتبة الحياة – بيروت.
- Fasahat, Parviz, Kharidah Muhammad, Aminah Abdullah and R Wickneswari V Ratnam. "Proximate nutritional composition and antioxidant properties of Oryza rufipogon, a wild rice collected from Malaysia compared to cultivated rice, MR219." Australian Journal of Crop Science 6 (2012): 1502-1507. http://www.cropj.com/ratnam_6_11_2012_1502_1507.pdf
- Rezakazemi M, Khajeh A and Mesbah M (2017) Membrane filtration of wastewater from gas and oil production, Environmental Chemistry Letters, 10.1007/s10311-017-0693-4, 16:2, (367-388).
- Tan BL, Norhaizan ME. Scientific Evidence of Rice By-Products for Cancer Prevention: Chemopreventive Properties of Waste Products from Rice Milling on Carcinogenesis In Vitro and In Vivo. Biomed Res Int. 2017;2017:9017902. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5292171/pdf/BMRI2017-9017902.pdf
- Hughes MF - Biomarkers of exposure: a case study with inorganic arsenic. Environ Health Perspect. 2006 ; 114 (11) : 1790-796.
- Reed, C.F, Information summaries on 1000 economic plants. Typescripts submitted to the USDA, retrieved January, 1998, 1976.
- Duke, J.A. and Wain, K.K. 1981. Medicinal plants of the world. Computer index with more than 85,000 entries. 3 vols.

- Frei, M.; Siddhuraju, P.; Becker, K. (2003). "Studies on the in vitro starch digestibility and the glycemic index of six different indigenous rice cultivars from the Philippines". Food Chemistry. 83 (3): 395–402.
- Palungwachira P, Tancharoen S, Phruksaniyom C, Klungsaeng S, Srichan R, Kikuchi K, Nararatwanchai T. Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties of Anthocyanins Extracted from Oryza sativa L. in Primary Dermal Fibroblasts. Oxid Med Cell Longev. 2019 Jul 31;2019:2089817. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6701313/pdf/OMCL2019-2089817.pdf